
1 101100 885906

Hebdomadaire ☎ : 01 44 10 10 10
T.M. : 370 732 L.M. : 1 475 000
JEUDI 21 AVRIL 2011

Le Point

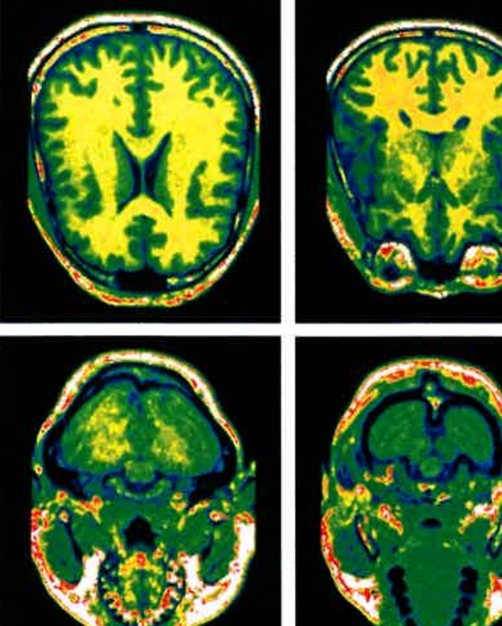
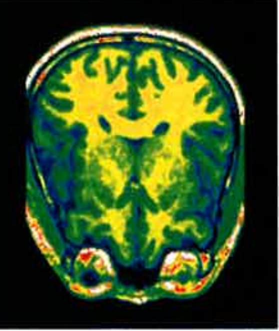
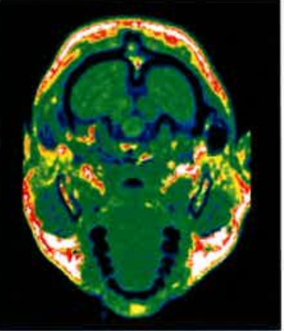
Comment muscler son cerveau

Neurosciences. La gymnastique cérébrale pour être plus heureux ? Les bouddhistes montrent la voie.

PAR HÉLÈNE VISSIÈRE

Tout est parti d'une expérience surprenante. Il y a quelques années, des scientifiques de l'université du Wisconsin découvrent, en étudiant le cerveau de moines tibétains plongés dans une méditation profonde, une puissante activité dans la région préfrontale gauche du cortex, siège des émotions positives. Et ce n'est pas tout. Ils produisent aussi des ondes cérébrales gamma incroyablement fortes, preuve d'une activité mentale exceptionnelle. Du jamais-vu. Ces vingt dernières années, de nouvelles techniques d'imagerie médicale, comme l'IRM, ont révélé la neuroplasticité du cerveau humain. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, la masse cérébrale ne se fige pas à l'âge adulte, mais elle change constamment tout au long de notre vie. Modelée par les expériences que nous faisons, les apprentissages, notre plasticité cérébrale crée de nouveaux réseaux neuronaux.

Par exemple, les chauffeurs de taxi londoniens, qui doivent mémoriser le tracé tortueux des rues, développent un hippocampe plus volumineux que la moyenne, car ils exercent davantage la région du cerveau chargée de la mémoire visio-spatiale. Les musiciens professionnels ont un cortex plus dense que la normale, justement dans la zone qui contrôle les mouvements des doigts, et affichent une activité plus élevée dans la région du cerveau qui pilote la fonction auditive. Tandis que, chez les aveugles de naissance, la région chargée de la vision est réaffectée à la fonction auditive.

IRM. Stimulé par son environnement, le cerveau change d'état en permanence.

WELLCOME DEPT. OF COGNITIVE NEUROLOGY/SPL/PHANIE

« Cela montre que, si l'on entraîne son cerveau, on peut arriver à le modifier tout comme on augmente la taille de ses muscles en soulevant des poids », explique Rick Hanson, coauteur d'un livre intitulé « Le cerveau de Bouddha », qui vient de paraître aux éditions Les Arènes*. *« Bouddha est né avec un cerveau comme le vôtre,* explique ce neuropsychologue, professeur de méditation et bouddhiste. *Mais, au fil du temps, il a réussi, en maîtrisant ses pensées, à le façonner pour atteindre la sagesse. Pourquoi alors ne pas s'en inspirer et apprendre à remodeler notre cerveau ? L'enseignement de Bouddha est très pragmatique : "Je suis un humain comme vous, je n'ai pas de super-pouvoir. Si j'y arrive, vous pouvez y arriver aussi." »* Le livre propose ainsi une série d'exercices mentaux destinés à stimuler les états cérébraux positifs et à nous mettre sur la voie du bonheur, de l'amour et de la sagesse !

A condition de surmonter d'abord quelques handicaps... Nous souffrons tous, par exemple, d'un « déséquilibre neurologique ». Le cerveau a une mauvaise manie. Il enregistre, stocke et se rappelle davantage les expériences désagréables que les événements heureux. *« Dans un couple, il faut au moins cinq interactions positives pour compenser les effets d'une seule interaction négative. Le cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives et comme du Teflon sur les positives. »* La faute à notre cerveau préhistorique. *« Initialement, le penchant négatif est une fonction de survie. »* Si on se rappelle les dangers passés, on reste sur le qui-vive et on se donne ainsi une chance d'échapper aux périls futurs. Sauf que cette capacité, taillée pour l'homme des cavernes il y a un million d'années, se révèle contre-productive aujourd'hui, car elle favorise la peur, la colère, l'anxiété, avec un cortège d'effets nocifs sur la santé.

« Apaiser le feu ». La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de multiples façons de transformer son cerveau, estime l'auteur. *« D'abord, il faut comprendre la manière dont il marche. Si vous achetez un magnétoscope, vous lisez le mode d'emploi. Pour le cerveau, il est important de savoir qu'une action répétée va graduellement modifier un penchant négatif. »* Une fois informé, reste à changer d'attitude. *« Les gens savent bien qu'ils doivent s'entraîner pour jouer au golf ou conduire une voiture. Mais ils ne pensent pas qu'il soit nécessaire de s'entraîner pour gérer ses réactions émotionnelles ou développer ses capacités de sagesse. C'est pourtant la*

Bon pour les neurones

- Manger beaucoup de légumes, de fruits et des protéines (essentiellement du poisson) à chaque repas.
- Eviter le sucre (les boissons sucrées) et les aliments fabriqués à partir de farine raffinée (pain blanc, pâtes...).
- Attention aux allergènes tels que le lait de vache, le soja, les céréales à gluten (blé, avoine, seigle...).



BASTIEN VIVÈS POUR « LE POINT »

même chose: il faut faire des efforts.» Deux astuces parmi d'autres: six fois par jour, rappelez-vous un moment heureux – un bon petit plat, un coucher de soleil... – et faites-le durer dans votre tête. Ou encore, pour calmer votre stress, cultivez le sentiment que l'on tient à vous, que l'on vous apprécie. Le vendeur de sandwichs, vos amis, votre chat... ils vous aiment tous!

Enfin, il faut apprendre à «apaiser le feu». *«Le système nerveux a tendance à s'enflammer très vite. Le rythme de la vie moderne et le flot d'informations dont on bombarde notre cerveau ne sont absolument pas naturels. Nos ancêtres n'avaient pas à s'inquiéter du stress chronique, car ils mouraient à 35 ans, mais si l'on veut vivre longtemps, on doit apprendre à calmer son corps en le relaxant.»* Le livre donne des clés simples pour apprendre à méditer mais aussi à calmer son stress au quotidien. Comme d'inspirer et d'expirer profondément plusieurs fois par jour, de relaxer tous ses muscles des paupières à la mâchoire, de se passer les mains sous l'eau chaude, de visualiser des images apaisantes comme un lac de montagne ou un champ de fleurs. Autant de «refuges» qui aident à se ressourcer et à développer un sentiment de sécurité.

Mais, finalement, tout le monde peut-il vraiment se doter du cerveau d'un athlète olympique de l'entraînement mental tel que Bouddha? *«Bouddha veut dire "l'éveillé". Dans un sens, nous pouvons tous développer un esprit de plus en plus éveillé, mais cela prend du temps, peut-être toute une vie»*, affirme Rick Hanson. Lui, après des années de *«travail intense»*, assure qu'il se sent plus heureux, plus affectueux et qu'il s'énerve moins facilement. Même sa femme le reconnaît! *«Quand on accroît son niveau de bien-être, on devient plus résistant aux difficultés. On peut mieux contrôler son esprit, sa vie. On n'est plus un clou, mais un marteau...»* ■

Le cerveau en chiffres

1,5 kilo, soit 2 % du poids total du corps. Consomme 20 à 25 % de l'oxygène.
1 100 milliards de cellules.
100 milliards de neurones, reliés par une centaine de milliers de synapses. Chaque neurone émet un signal 5 à 50 fois par seconde.

«On peut mieux contrôler sa vie. On n'est plus un clou, mais un marteau.» Rick Hanson*

* Coécrit avec Richard Mendius, neurologue, «Le cerveau de Bouddha» (Les Arènes, 280 p., 22,80 €).